Edge® 1000

Manual do Utilizador

Julho 2015 Impresso em Taiwan 190-01694-34_0B

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ e Vector™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas comerciais não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Di2™ é uma marca comercial da Shimano, Inc. Shimano® é uma marca comercial registada da Shimano, Inc. Mac® é uma marca comercial da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países. microSD™ é uma marca comercial da SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) são marcas comerciais da Peaksware, LLC. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países. Wi-Fi® é uma marca comercial registada da Wi-Fi Alliance Corporation. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários.

Este produto possui certificação ANT+®. Visite www.thisisant.com/directory para obter uma lista de produtos e de aplicações compatíveis.

M/N: F4ACGQ00

Índice

Introdução **1**
Como começar 1
Carregar o dispositivo 1
Acerca da bateria 1
Instalar o suporte padrão 1
Instalar o suporte de montagem frontal 1
Desbloquear o Edge 2
Ligar o dispositivo 2
Teclas 2
Perspetiva geral do ecrã inicial 2
Utilizar o ecrã tátil 2
Ver a página das ligações 2
Utilizar a retroiluminação 2
Adquirir sinais de satélite 3

Treino **3**
Fazer uma viagem 3
Alertas 3
Definir alertas de intervalo 3
Definir um alerta recorrente 3
Exercícios 3
Seguir um exercício pela Web 3
Criar um exercício 3
Repetir etapas de um exercício 4
Iniciar um exercício 4
Parar um exercício 4
Editar um Exercício 4
Eliminar um exercício 4
Utilizar o Virtual Partner® 4
Percursos 4
Criar um percurso no seu dispositivo 4
Seguir um percurso pela Web 4
Dicas para treinar com percursos 5
Apresentar um percurso no mapa 5
Ver os detalhes do percurso 5
Alterar a velocidade do percurso 5
Parar um percurso 5
Eliminar um percurso 5
Opções do percurso 5
Segmentos 5
Seguir um segmento pela Web 5
Ativar segmentos 5
Competir num segmento 5
Ver detalhes de segmentos 6
Opções de segmentos 6
Eliminar um segmento 6
Calendário 6
Utilizar planos de treino do Garmin Connect 6
Iniciar uma atividade programada 6
Registos pessoais 6
Eliminar recordes pessoais 6
Repor um recorde pessoal 6
Zonas de treino 6

Sensores ANT+ **6**
Colocar o monitor de ritmo cardíaco 6
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco 7
Acerca das zonas de ritmo cardíaco 7
Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco 7
Objetivos de condição física 7
Instalar o sensor de velocidade 7
Instalar o sensor de cadência 7
Acerca dos sensores de velocidade e de cadência 8
Média de dados de cadência ou potência 8
Emparelhar os sensores ANT+ 8
Treinar com medidores de potência 8
Definição das suas zonas de potência 8
Calibrar o seu medidor de potência 8
Potência com base no pedal 8
Dinâmicas de ciclismo 8
Utilizar as dinâmicas de ciclismo 9
Personalizar funcionalidades do Vector 9
Atualização do software Vector através do Edge 1000 9
Utilizar mudanças da Shimano® Di2™ 9
Utilizar uma balança 9
Perceção situacional 9

Historial **9**
Ver a sua viagem 9
Eliminar uma viagem 9
Visualizar dados totais 9
Enviar o seu percurso para o Garmin Connect 10
Garmin Connect 10
Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth® 10
Emparelhar o smartphone 10
Funcionalidades que exigem uma ligação Wi-Fi 10
Configurar a ligação Wi-Fi 10
Ligar a uma rede sem fios 11
Transferir ficheiros para outro dispositivo Edge 11
Registo de dados 11
Alterar o local de armazenamento de dados 11
Instalar um cartão de memória 11
Gestão de dados 11
Ligar o dispositivo ao computador 11
Transferir ficheiros para o seu dispositivo 11
Eliminar ficheiros 11
Desligar o cabo USB 11

Navegação **12**
Posições 12
Guardar a sua localização 12
Guardar posições a partir do mapa 12
Navegar para uma posição 12
Navegar para coordenadas conhecidas 12
Navegar de volta ao início 12
Parar a navegação 12
Projetar uma posição 12
Editar posições 12
Eliminar uma posição 12
Planear e efetuar uma rota 13
Criar uma rota de ida e volta 13
Definições de rota 13
Selecionar uma atividade para calcular a rota 13
Definições do mapa 13
Alterar a orientação do mapa 13
Definições do mapa avançadas 13
Adquirir mapas adicionais 14
Encontrar um endereço 14
Procurar um ponto de interesse 14
Encontrar posições próximas 14
Mapas topográficos 14

Personalizar o seu dispositivo **14**
Perfis 14
Atualizar o seu perfil de atividades 14
Configurar o perfil do utilizador 14
Acerca de atletas experimentados 14
Definições Bluetooth 15
Definições Wi-Fi 15
Acerca das Definições de treino 15
Personalizar os ecrãs de dados 15
Utilizar o Auto Pause 15

Marcar voltas por posição 15
Marcar voltas por distância 15
Utilizar o deslocamento automático 15
Alterar o aviso de início 16
Definições do sistema 16
Definições de GPS 16
Treino em interiores 16
Definir a sua elevação 16
Ver satélites 16
Definições do ecrã 16
Definições do registo de dados 16
Alterar as unidades de medida 16
Configurar os tons do dispositivo 16
Alterar o idioma do dispositivo 16
Alterar as definições de configuração 16
Fusos horários 16
Informação sobre o dispositivo 16
Especificações 16
Especificações do Edge 16
Especificações do monitor de ritmo cardíaco 17
Especificações do sensor de velocidade e do sensor de cadência 17
Cuidados a ter com o dispositivo 17
Limpar o dispositivo 17
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco 17
Baterias substituíveis pelo utilizador 17
Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco 17
Substituir as pilhas do sensor de velocidade ou do sensor de cadência 17
Resolução de problemas 18
Reiniciar o dispositivo 18
Apagar a informação do utilizador 18
Maximizar a vida útil da pilha/bateria 18
Usar a suspensão automática 18
Melhorar a receção de satélite GPS 18
Obter mais informações 18
Leituras de temperatura 18
Ver informações do dispositivo 18
O-rings de substituição 18
Assistência e atualizações 18
Atualizar o software 18
Anexo 19
Campos de dados 19
Cálculos da zona de ritmo cardíaco 20
Tamanhos e circunferências das rodas 21
Acordo de Licenciamento do Software 21
Índice Remissivo 22

Introdução

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar qualquer programa de exercícios.

Como começar

Ao utilizar o seu dispositivo pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

1. Carregue o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 1).
2. Instale o dispositivo utilizando o suporte padrão (*Instalar o suporte padrão*, página 1) ou o suporte frontal (*Instalar o suporte de montagem frontal*, página 1).
3. Ligue o dispositivo (*Ligar o dispositivo*, página 2).
4. Localize satélites (*Adquirir sinais de satélite*, página 3).
5. Faça uma viagem (*Fazer uma viagem*, página 3).
6. Carregue a sua viagem para o Garmin Connect™ (*Enviar o seu percurso para o Garmin Connect*, página 10).

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma pilha de iões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

NOTA: o dispositivo não carrega fora do intervalo de temperaturas de 0 a 40 °C (32 a 104 °F).

1. Levante a capa contra intempéries ① da porta USB ②.

2. Introduza a extremidade pequena do cabo USB na porta USB do dispositivo.
3. Ligue a extremidade do cabo USB a um adaptador AC ou a uma porta USB do seu computador.
4. Ligue o adaptador AC a uma tomada de parede padrão.

   Quando ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, este liga-se.
5. Carregue completamente o dispositivo.

Acerca da bateria

⚠ AVISO

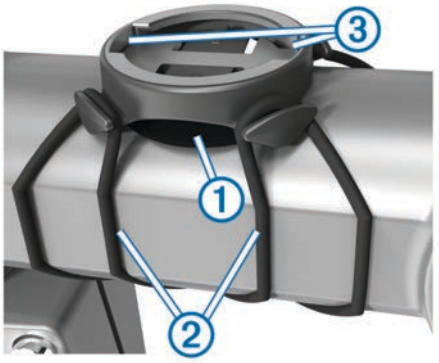
Este dispositivo inclui uma pilha de iões de lítio. Consulte no guia *Informações importantes de segurança e do produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Instalar o suporte padrão

Para uma receção de GPS ideal, posicione o suporte para montagem em bicicleta de forma a que a parte frontal do dispositivo esteja orientada para o céu. Pode instalar o suporte para montagem em bicicleta no eixo ou nos guiadores.

1. Selecione um local seguro para montar o dispositivo, de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
2. Coloque o disco de borracha ① na parte de trás do suporte para montagem em bicicleta.

   As patilhas de borracha devem ser alinhadas com a parte de trás do suporte para montagem em bicicleta de forma a manter-se fixo.



3. Coloque o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta.
4. Fixe o suporte para montagem em bicicleta de modo firme com as duas braçadeiras ②.
5. Alinhe as patilhas na parte de trás do dispositivo com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta ③.
6. Pressione ligeiramente e rode o dispositivo para a direita até este encaixar no sítio.

Instalar o suporte de montagem frontal

1. Selecione um local seguro para montar o dispositivo Edge, de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
2. Utilize a chave sextavada para retirar o parafuso ① do adaptador do guiador ②.

3. Se necessário, remova os dois parafusos da parte traseira do suporte ③, rode o adaptador ④, e volte a colocar os parafusos para alterar a orientação do suporte.
4. Coloque a almofada de borracha à volta do guiador:
   - Se o diâmetro do guiador for de 25,4 mm, utilize uma almofada mais espessa.
   - Se o diâmetro do guiador for de 31,8 mm, utilize uma almofada mais fina.

5 Coloque o adaptador do guiador à volta da almofada.

6 Substitua e aperte o parafuso.

NOTA: a Garmin® recomenda uma especificação de binário de 0,8 Nm (7 lbf-pol.). Deve verificar periodicamente o aperto do parafuso.

7 Alinhe as patilhas na parte de trás do dispositivo Edge com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta ⑤.

8 Pressione ligeiramente e rode o Edge para a direita até encaixar no sítio.

Desbloquear o Edge

1 Rode o Edge para a direita para desbloquear o dispositivo.

2 Levante o Edge do suporte.

Ligar o dispositivo

Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para configurar as definições do sistema e os perfis.

1 Mantenha premido ⏻.

2 Siga as instruções no ecrã.

Se o seu dispositivo tiver sensores ANT+® (por exemplo, um monitor de ritmo cardíaco, um sensor de velocidade ou um sensor de cadência), pode ativá-los durante a configuração.

Para obter mais informações sobre sensores ANT+ consulte a *Sensores ANT+*, página 6.

Teclas

①	⏻	Selecione para entrar no modo de suspensão e ativar o dispositivo. Mantenha premido para bloquear o ecrã e para desligar ou ligar o dispositivo.
②	↻	Selecione para marcar uma nova volta.
③	▶‖	Selecione para iniciar e parar o cronómetro.

Perspetiva geral do ecrã inicial

O ecrã inicial dá-lhe acesso rápido a todas as funcionalidades do dispositivo Edge.

VIAGEM	Selecione para fazer uma viagem.
Train ›	Selecione para alterar o seu perfil de atividade.
Para onde?	Selecione para procurar e navegar para uma localização.
Calendário	Selecione para ver as atividades agendadas e as viagens concluídas.
Historial	Selecione para gerir o seu historial e registos pessoais.
Percursos	Selecione para gerir os seus percursos.
Segmentos	Selecione para gerir os seus segmentos.
Exercícios	Selecione para gerir os seus exercícios.
✕	Selecione para ver o menu de configuração.

Utilizar o ecrã tátil

- Quando o cronómetro está a funcionar, toque no ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.

  A sobreposição do cronómetro permite voltar ao ecrã inicial durante uma viagem.
- Selecione ✓ para guardar as alterações e fechar a página.
- Selecione ✕ para fechar a página e regressar à página anterior.
- Selecione ↩ para regressar à página anterior.
- Selecione ⌂ para voltar ao ecrã inicial.
- Selecione ↑ e ↓ para deslocar.
- Selecione ◎ para efetuar pesquisas próximo de uma localização.
- Selecione ⌨ para pesquisar por nome.
- Selecione 🗑 para eliminar um item.

Ver a página das ligações

A página das ligações mostra o estado do GPS, dos sensores ANT+, da ligação sem fios e do seu smartphone.

A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado ou deslize o dedo para baixo desde o topo da página.

A página das ligações é apresentada. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar. Pode selecionar qualquer ícone para alterar as definições.

Utilizar a retroiluminação

Pode selecionar a qualquer momento um ponto do ecrã para ligar a retroiluminação.

1 A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado no topo da página.

2 Selecione **Brilho** para ajustar o brilho e o tempo de espera da retroiluminação:

- Para ajustar manualmente o brilho, selecione − e +.
- Para ajustar automaticamente o brilho com base na luz ambiente, selecione **Brilho automático**.
- Para ajustar o tempo de espera, selecione **Tempo da retroilumin.** e selecione uma opção.

Adquirir sinais de satélite

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

1. Dirija-se para uma área aberta.

   A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

   A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Treino

Fazer uma viagem

Se o seu dispositivo incluir um sensor ANT+, os dispositivos já estão emparelhados e podem ser ativados durante a configuração inicial.

1. A partir do ecrã inicial, selecione **VIAGEM**.
2. Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
3. Selecione ▮▶ para iniciar o cronómetro.

   NOTA: o historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.
4. Deslize o dedo pelo ecrã para ter acesso a páginas de dados adicionais.

   Para ver a página de ligações, pode deslizar o dedo a partir da parte superior das páginas de dados.
5. Se necessário, toque no ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.
6. Selecione ▮▶ para parar o cronómetro.
7. Selecione **Terminar viagem** > **Guard. viagem**.

Alertas

Pode utilizar os alertas para treinar com objetivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência. As definições de alertas são guardadas juntamente com o seu perfil de atividade.

Definir alertas de intervalo

Se possuir um monitor de ritmo cardíaco, um sensor de cadência ou um medidor de potência opcionais, pode definir alertas de intervalo. Um alerta de intervalo notifica-o quando a medida do dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode configurar o dispositivo para o alertar quando a cadência é inferior a 40 RPM e superior a 90 RPM. Também pode utilizar uma zona de treino (*Zonas de treino*, página 6) para o alerta de intervalo.

1. Selecione ✕ > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Alertas**.
4. Selecione **Alerta de ritmo cardíaco**, **Alerta cadência** ou **Alerta de potência**.
5. Se necessário, ative o alerta.
6. Introduza os valores mínimos e máximos ou selecione zonas.
7. Se necessário, selecione ✓.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um som se os tons audíveis estiverem ativados (*Configurar os tons do dispositivo*, página 16).

Definir um alerta recorrente

Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

1. Selecione ✕ > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Alertas**.
4. Selecione **Alerta de tempo**, **Alerta de distância** ou **Alerta calorias**.
5. Ligue o alerta.
6. Introduza um valor.
7. Selecione ✓.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um som se os tons audíveis estiverem ativados (*Configurar os tons do dispositivo*, página 16).

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios usando o Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo. Também pode criar e guardar um exercício diretamente no seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Para poder transferir um exercício do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 10).

1. Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2. Aceda a www.garminconnect.com.
3. Criar um novo exercício.
4. Selecione **Enviar para dispositivo**.
5. Desligue o dispositivo do computador e ligue-o.
6. Selecione **Exercícios**.
7. Selecione o exercício.
8. Selecione **VIAGEM**.

Criar um exercício

1. No ecrã inicial, selecione **Exercícios** > **Criar novo**.
2. Introduza um nome para o exercício e selecione ✓.
3. Selecione **Tipo de passo** para especificar o tipo de etapa do exercício.

   Por exemplo, selecione Desc. para utilizar a etapa como volta de descanso.

   Durante uma volta de descanso, o cronómetro continua a contar e os dados são registados.
4. Selecione **Duração** para especificar como a etapa é medida.

   Por exemplo, selecione Distância para terminar a etapa após uma distância específica.

5 Se necessário, introduza um valor personalizado para a duração.
6 Selecione **Objectivo** para selecionar o seu objetivo durante a etapa.

Por exemplo, selecione Zona de ritmo cardíaco para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.

7 Se necessário, selecione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.

Por exemplo, pode selecionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

8 Selecione ✓ para gravar a etapa.
9 Selecione **Adc. nv. passo** para adicionar mais etapas ao exercício.
10 Selecione ✓ para gravar o exercício.

Repetir etapas de um exercício

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1 Selecione **Adc. nv. passo**.
2 Selecione o **Tipo de passo**.
3 Selecione uma opção:
- Selecione **Repetir** para repetir uma etapa, uma ou mais vezes. Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros dez vezes.
- Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica. Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros durante 60 minutos ou até o seu ritmo cardíaco atingir 160 bpm.

4 Selecione **Voltar ao passo** e selecione uma etapa para repetir.
5 Selecione ✓ para gravar a etapa.

Iniciar um exercício

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Exercícios**.
2 Selecione um exercício.
3 Selecione **VIAGEM**.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (se definido) e os dados de exercício atuais. É emitido um sinal sonoro quando se encontra prestes a concluir uma etapa. É apresentada uma mensagem com a contagem decrescente do tempo ou da distância, até ser iniciada uma nova etapa.

Parar um exercício

- A qualquer altura, selecione ↻ para terminar um passo do exercício.
- A qualquer altura, selecione ▮▶ para parar o cronómetro.
- A qualquer altura, deslize o dedo para baixo desde a parte superior do ecrã para ver a página das ligações e selecione **Premir para parar** > ✓ para concluir o exercício.

Editar um Exercício

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Exercícios**.
2 Selecione um exercício.
3 Selecione ✎.
4 Selecione um passo e selecione **Editar passo**.
5 Altere os atributos do passo e selecione ✓.
6 Selecione ↩ para gravar o exercício.

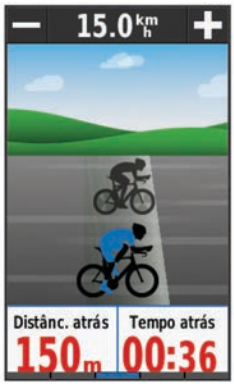
Eliminar um exercício

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Exercícios**.
2 Selecione um exercício.
3 Selecione ✎ > 🗑 > ✓.

Utilizar o Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objetivos.

1 Faça uma viagem.
2 Desloque a página até à página Virtual Partner para ver quem lidera.



3 Se necessário, use + e − para ajustar a velocidade da Virtual Partner durante a sua viagem.

Percursos

Seguir uma atividade gravada anteriormente: pode seguir um percurso guardado apenas por ser uma boa rota. Pode, por exemplo, guardar e seguir uma rota "amiga das bicicletas" para o trabalho.

Correr contra uma atividade gravada anteriormente: pode também seguir um percurso guardado, tentando igualar ou superar objetivos de desempenho pré-estabelecidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, pode correr conta um Virtual Partner e tentar concluir o percurso em menos de 30 minutes.

Seguir uma viagem anterior a partir de Garmin Connect: pode enviar um percurso do Garmin Connect para o seu dispositivo. Assim que for guardado no seu dispositivo, pode seguir o percurso ou correr contra ele.

Criar um percurso no seu dispositivo

Para poder criar um percurso tem de ter uma atividade com dados GPS guardados no dispositivo.

1 Selecione **Percursos** > **Criar novo**.
2 Selecione uma atividade na qual pretende basear o seu percurso.
3 Introduza um nome para o percurso e selecione ✓.
4 Selecione ✓.

O percurso aparece na lista.

5 Selecione o percurso e analise os respetivos detalhes.
6 Se necessário, selecione **Definições** para editar os detalhes do percurso.

Por exemplo, pode alterar o nome ou a cor do percurso.

7 Selecione ↩ > **VIAGEM**.

Seguir um percurso pela Web

Para poder transferir um percurso do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 10).

1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2 Aceda a www.garminconnect.com.
3 Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.
4 Selecione **Enviar para dispositivo**.
5 Desligue o dispositivo do computador e ligue-o.
6 Selecione **Percursos**.

7 Selecione o percurso.
8 Selecione **VIAGEM**.

Dicas para treinar com percursos

- Utilize a orientação de curvas (*Opções do percurso*, página 5).
- Se incluir um aquecimento, selecione ▶ para iniciar o percurso e faça o aquecimento normalmente.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.

  NOTA: assim que selecionar ▶, o seu Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do seu aquecimento.
- Percorra o mapa para ver o mapa do percurso.

  É apresentada uma mensagem caso se desvie do percurso.

Apresentar um percurso no mapa

Para cada percurso guardado no dispositivo, pode personalizar a forma como é apresentado no mapa. Por exemplo, pode definir que o seu percurso de deslocação para o trabalho seja sempre apresentado no mapa a amarelo. Pode definir que o percurso alternativo seja apresentado a verde. Isso permite-lhe visualizar os percursos durante a viagem, mas não permite seguir ou navegar num percurso específico.

1 Selecione **Percursos**.
2 Selecione o percurso.
3 Selecione **Definições**.
4 Selecione **Apresentar sempre** para que o percurso seja apresentado no mapa.
5 Selecione **Cor** e selecione uma cor.
6 Selecione **Pontos de percurso** para incluir pontos de percurso no mapa.

Da próxima vez que passar perto do percurso, este é apresentado no mapa.

Ver os detalhes do percurso

1 Selecione **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione uma opção:
   - Selecione **Resumo** para ver detalhes sobre o percurso.
   - Selecione **Mapa** para ver o percurso no mapa.
   - Selecione **Elevação** para ver um registo de elevação do percurso.
   - Selecione **Voltas** para selecionar uma volta e ver informações adicionais sobre cada volta.

Alterar a velocidade do percurso

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione **VIAGEM**.
4 Desloque até à página Virtual Partner.
5 Selecione + ou − para ajustar a percentagem de tempo para concluir o percurso.

  Por exemplo, para melhorar o tempo de percurso em 20%, introduza uma velocidade de percurso de 120%. Irá competir contra o Virtual Partner para concluir um percurso de 30 minutos em 24 minutos.

Parar um percurso

1 Desloque até ao mapa.
2 Selecione ⊗ > ✓.

Eliminar um percurso

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione 🗑 > ✓.

Opções do percurso

Selecione **Percursos** > ☰.

Orientação de curvas: ativa ou desativa indicações de curvas.

Avisos de fora de rumo: alerta-o caso de desvie do percurso.

Procurar: permite-lhe procurar percursos guardados por nome.

Eliminar: permite-lhe eliminar todos ou vários percursos guardados no dispositivo.

Segmentos

Seguir um segmento: pode enviar segmentos da conta Garmin Connect para o dispositivo. Pode seguir o segmento assim que este estiver guardado no seu dispositivo.

NOTA: ao transferir um percurso da conta Garmin Connect, todos os segmentos no percurso são automaticamente transferidos.

Competir contra um segmento: pode competir contra um segmento, tentando igualar ou superar o seu recorde pessoal, ou contra outros ciclistas que tenham percorrido esse segmento.

Seguir um segmento pela Web

Para poder transferir e seguir um percurso do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 10).

1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.
2 Aceda a www.garminconnect.com.
3 Crie um novo segmento ou selecione um segmento existente.
4 Selecione **Enviar para dispositivo**.
5 Desligue o dispositivo do computador e ligue-o.
6 Selecione **Para onde?** > **Guardados** > **Segmentos**.
7 Selecione o segmento.
8 Selecione **VIAGEM**.

Ativar segmentos

Pode ativar corridas e indicações do Virtual Partner que o alertam para segmentos em aproximação.

1 Selecione **Segmentos**.
2 Selecione um segmento.
3 Selecione **Ativar**.

  NOTA: as indicações que o alertam para segmentos em aproximação são apresentadas apenas para segmentos ativados.

Competir num segmento

Os segmentos são percursos de corrida virtuais. Pode competir num segmento e comparar o seu desempenho com atividades anteriores, desempenho de outros ciclistas, contactos na sua conta Garmin Connect ou outros membros da comunidade de ciclistas. Pode carregar os seus dados de atividade na conta Garmin Connect para visualizar a sua posição no segmento.

1 Comece a seguir um segmento, um percurso com um segmento ou faça uma viagem.

  Quando o seu percurso se cruza com um segmento ativado, pode competir no segmento.
2 Selecione ▶ para iniciar o cronómetro.

  É apresentada uma mensagem quando está perto do ponto de partida de um segmento.
3 Comece a competir no segmento.
4 Se necessário, selecione ❮ ou ❯ para alterar o seu objetivo durante a competição.

Pode competir contra o líder do grupo, um adversário ou outros ciclistas (se aplicável).

5 Navegue até ao ecrã Virtual Partner para ver o seu progresso.

Quando o segmento é concluído, é apresentada uma mensagem.

Ver detalhes de segmentos

1 Selecione **Segmentos**.
2 Selecione um segmento.
3 Selecione uma opção:
- Selecione **Mapa** para ver o segmento no mapa.
- Selecione **Elevação** para ver um registo de elevação do segmento.
- Selecione **Tabela classificações** para ver os tempos das viagens e as velocidades médias do líder do segmento, líder do grupo ou adversário, o seu melhor tempo pessoal e velocidade média, e outros ciclistas (se aplicável).

  Dica: pode selecionar uma entrada na classificação para alterar o seu objetivo de competição para o segmento.

Opções de segmentos

Selecione **Segmentos** > ☰.

Orientação de curvas: ativa ou desativa indicações de curvas.

Procurar: permite-lhe procurar segmentos guardados por nome.

Ativar/desativar: ativa ou desativa os segmentos atualmente carregados no dispositivo.

Eliminar: permite-lhe eliminar todos ou vários segmentos guardados no dispositivo.

Eliminar um segmento

1 Selecione **Segmentos**.
2 Selecione um segmento.
3 Selecione 🗑 > ✓.

Calendário

O calendário no seu dispositivo é uma extensão do calendário ou programa de treinos que configura no Garmin Connect. Depois de ter adicionado alguns exercícios ou percursos ao calendário do Garmin Connect, pode enviá-los para o seu dispositivo. Todas as atividades programadas enviadas para o dispositivo aparecem no calendário. Quando seleciona um dia no calendário, pode ver um resumo de cada exercício/percurso programado ou viagem terminada e iniciar uma atividade programada. A atividade programada permanece no seu dispositivo, quer a conclua ou a ignore. Quando envia atividades programadas do Garmin Connect, estas sobrepõem-se ás do calendário existente.

Utilizar planos de treino do Garmin Connect

Para poder transferir um plano de treinos do Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (*Garmin Connect*, página 10).

Pode procurar planos de treinos no Garmin Connect, programar exercícios e percursos, bem como transferir o plano para o seu dispositivo.

1 Ligue o dispositivo ao computador.
2 Aceda a www.garminconnect.com.
3 Selecione e programe um plano de treino.
4 Reveja o plano de treino no seu calendário.
5 Selecione ↗, e siga as instruções no ecrã.

Iniciar uma atividade programada

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Calendário**.
São apresentados os exercícios e percursos programados para a data atual.
2 Se necessário, selecione uma data para ver as atividades programadas.
3 Selecione ›.
4 Selecione **VIAGEM**.

Registos pessoais

Quando termina uma viagem, o dispositivo apresenta todos os novos registos pessoais que tiver atingido durante a viagem. Os registos pessoais incluem o seu tempo mais rápido numa distância predefinida, a viagem mais longa, e a maior subida obtida durante uma viagem.

Eliminar recordes pessoais

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Historial** > **Recordes pessoais**.
2 Selecione um recorde pessoal.
3 Selecione 🗑 > ✓.

Repor um recorde pessoal

É possível restaurar cada recorde pessoal para o anteriormente registado.

NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

1 Selecione **Historial** > **Recordes pessoais**.
2 Selecione um recorde a repor.
3 Selecione **Recorde anterior** > ✓.

Zonas de treino

- Zonas de ritmo cardíaco (*Definir as suas zonas de ritmo cardíaco*, página 7)
- Zonas de potência (*Definição das suas zonas de potência*, página 8)

Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a http://buy.garmin.com.

Colocar o monitor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um monitor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

O monitor de ritmo cardíaco deve ser usado em contacto direto com a pele, abaixo do esterno. Deve estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

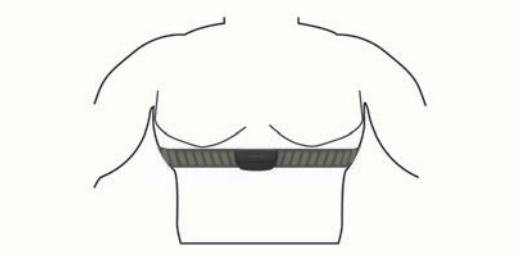
1 Coloque o módulo do monitor de ritmo cardíaco ① na correia.

Os logótipos Garmin no módulo e na correia devem ficar virados para cima.

2 Humedeça os elétrodos ② e os adesivos de contacto ③ na parte de trás da correia de forma a criar uma ligação forte entre o peito e o transmissor.

3 Envolva a correia à volta do peito e prenda o gancho da correia ④ à argola ⑤.

NOTA: a etiqueta não deve ficar enrolada.



Os logótipos Garmin devem ficar virados para cima.

4 Coloque o dispositivo ao alcance de 3 m (10 pés) do monitor de ritmo cardíaco.

Depois de colocar o monitor de ritmo cardíaco, este fica ativo e começa a enviar dados.

Dica: se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, consulte as dicas de resolução de problemas (*Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco*, página 7).

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco aos seus objetivos de condição física (*Objetivos de condição física*, página 7). Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo, o seu ritmo cardíaco em repouso e as suas zonas de ritmo cardíaco.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Zonas de treino** > **Zonas de ritmo cardíaco**.

2 Introduza os seus valores de ritmo cardíaco máximo e em repouso.

Os valores das zonas atualizam automaticamente; no entanto, também pode editar cada um dos valores manualmente.

3 Selecione **Baseado em:**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
- Selecione **% máximo** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
- Selecione **% RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco em repouso.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comummente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Sugestões no caso de existência de dados incorretos do monitor de ritmo cardíaco

Se os dados do monitor de ritmo cardíaco estiverem errados ou não aparecerem, pode tentar estas sugestões.

- Volte a humedecer com água os elétrodos e os adesivos de contacto (se aplicável).
- Aperte a correia junto ao peito.
- Aqueça durante 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de manutenção (*Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco*, página 17).
- Use uma camisola de algodão ou molhe abundantemente ambos os lados da correia.

  As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar eletricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de elementos que possam interferir com o seu monitor de ritmo cardíaco.

  Tais elementos poderão ser campos eletromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, linhas de alta tensão, motores elétricos, fornos, micro-ondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (*Cálculos da zona de ritmo cardíaco*, página 20) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo. O ritmo cardíaco máximo padrão é 220 menos a sua idade.

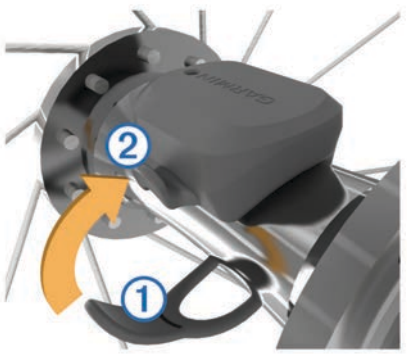
Instalar o sensor de velocidade

NOTA: se não tiver este sensor, pode ignorar este passo.

Dica: a Garmin recomenda a colocação da bicicleta num suporte durante a instalação do sensor.

1 Coloque o sensor de velocidade no topo do cubo de roda e segure-o.

2 Puxe a correia ① à volta do cubo de roda e fixe-a no encaixe ② do sensor.



O sensor pode ficar inclinado se for instalado num cubo assimétrico. Isto não afeta o funcionamento.

3 Faça a roda girar para comprovar a folga.

O sensor não pode entrar em contacto com outras peças da bicicleta.

NOTA: o LED pisca a verde durante cinco segundos para assinalar atividade após duas rotações.

Instalar o sensor de cadência

NOTA: se não tiver este sensor, pode ignorar este passo.

Dica: a Garmin recomenda a colocação da bicicleta num suporte durante a instalação do sensor.

1. Selecione o tamanho de braçadeira que se ajusta ao braço da manivela ① de forma segura.

   A braçadeira que selecionar deve ser a mais pequena que se estende ao longo do braço da manivela.
2. No lado oposto à transmissão, coloque a parte plana do sensor de cadência no interior do braço da manivela e segure-o.
3. Estique as braçadeiras ② à volta do braço da manivela e prenda-as nos encaixes ③ do sensor.

4. Rode o braço da manivela para comprovar a folga.

   O sensor e as braçadeiras não devem entrar em contacto com qualquer parte da bicicleta ou do calçado.

   NOTA: o LED pisca a verde durante cinco segundos para assinalar atividade após duas rotações.
5. Faça um teste de condução de 15 minutos e inspecione o sensor e as braçadeiras para garantir que não existem sinais de danos.

Acerca dos sensores de velocidade e de cadência

Os dados de cadência do sensor de cadência são sempre guardados. Se não estiverem emparelhados sensores de velocidade e de cadência com o dispositivo, são utilizados os dados de GPS para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação", medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm).

Média de dados de cadência ou potência

A definição de média de dados não iguais a zero está disponível se treinar com um sensor de cadência opcional ou um medidor de potência. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Pode alterar o valor desta definição (*Definições do registo de dados*, página 16).

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, tem de colocar o monitor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O emparelhamento é a ligação de sensores sem fios ANT+, como, por exemplo, ligar um monitor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin.

1. Coloque o dispositivo a um máximo de 3 m (10 pés) do sensor.

   NOTA: afaste-se 10 m (33 pés) de sensores ANT+ de outros ciclistas durante o emparelhamento.
2. Selecione > **Sensores** > **Adicionar um sensor**.
3. Selecione uma opção:
   - Selecione um tipo de sensor.
   - Selecione **Procurar tudo** para procurar todos os sensores nas proximidades.

   É apresentada uma lista com os sensores disponíveis.
4. Selecione um ou mais sensores para emparelhar com o seu dispositivo.
5. Selecione **Adicionar**.

   Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor é Ligado. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.

Treinar com medidores de potência

- Aceda a www.garmin.com/intosports para obter uma lista dos sensores ANT+ compatíveis com o seu dispositivo (por exemplo, Vector™).
- Para mais informações, consulte o manual do utilizador para o seu medidor de potência.
- Ajuste as suas zonas de potência para corresponder aos seus objetivos e capacidades (*Definição das suas zonas de potência*, página 8).
- Use alertas de intervalo para ser notificado quando chegar a uma zona de potência específica (*Definir alertas de intervalo*, página 3).
- Personalize os campos de dados de potência (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15).

Definição das suas zonas de potência

Os valores destas zonas são predefinidos e podem não ser adequados para as suas capacidades pessoais. Pode ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou através de Garmin Connect. Se sabe o valor do seu limite de potência funcional (FTP), introduza-o e aguarde que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. Selecione > **Zonas de treino** > **Zonas de Potência**.
2. Introduza o seu valor FTP.
3. Selecione **Baseado em:**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
   - Selecione **% LPF** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de potência funcional.

Calibrar o seu medidor de potência

Antes de calibrar o seu medidor de potência, este deve estar instalado corretamente, emparelhado com o seu dispositivo e a gravar ativamente os dados.

Para obter instruções de calibração específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

1. A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado ou deslize o dedo para baixo desde o topo da página.
2. Selecione > **Calibrar**.
3. Pedale para manter o medidor de potência ativo até aparecer a mensagem.
4. Siga as instruções no ecrã.

Potência com base no pedal

O Vector mede a potência com base no pedal.

O Vector mede a força aplicada várias centenas de vezes por segundo. O Vector também mede a sua cadência ou a velocidade da pedalada. Ao medir a força, a direção da força, a rotação do braço da manivela e o tempo, o Vector consegue determinar a potência (watts). Uma vez que o Vector mede separadamente a potência da perna esquerda e da perna direita, indica o seu balanço de potência entre o lado esquerdo e direito.

NOTA: o sistema Vector S não oferece balanço de potência entre o lado esquerdo e o direito.

Dinâmicas de ciclismo

As métricas de dinâmicas de ciclismo medem a forma como aplica força através da pedalada e onde aplica força no pedal, permitindo-lhe compreender a sua maneira particular de andar de bicicleta. Compreender como e onde produz força permite-

lhe praticar de forma mais eficaz e avaliar o ajuste da sua bicicleta.

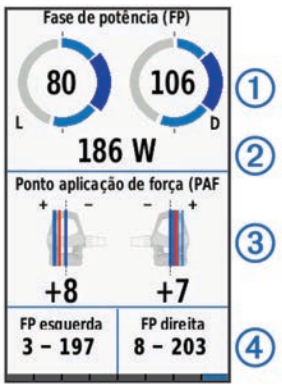
Utilizar as dinâmicas de ciclismo

Antes de poder utilizar as dinâmicas de ciclismo, tem de emparelhar o medidor de potência Vector com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 8).

NOTA: a gravação de dinâmicas de ciclismo utiliza memória adicional do dispositivo.

1 Faça uma viagem.

2 Navegue até ao ecrã de dinâmicas de ciclismo para ver a sua fase de potência máxima ①, fase de potência total ② e ponto de aplicação de força ③.



3 Se necessário, mantenha premido um campo de dados ④ para o alterar (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15).

NOTA: os dois campos de dados no fundo do ecrã podem ser personalizados.

Pode enviar a viagem para a sua conta Garmin Connect para ver dados adicionais de dinâmicas de ciclismo (*Enviar o seu percurso para o Garmin Connect*, página 10).

Dados da fase de potência

A fase de potência é a região da pedalada (entre o ângulo de início da manivela e o ângulo de fim da manivela) onde produz força positiva.

Ponto de aplicação de força

O ponto de aplicação de força é a localização na plataforma do pedal onde aplica força.

Personalizar funcionalidades do Vector

Para poder personalizar funcionalidades do Vector, tem de emparelhar um medidor de potência Vector com o dispositivo.

1 Selecione > **Sensores**.

2 Selecione o medidor de potência Vector.

3 Selecione **Detalhes do sensor** > **Funcionalidades do Vector**.

4 Selecione uma opção.

5 Se necessário, selecione os interruptores para ligar ou desligar as funcionalidades de eficácia do binário, força nos pedais e dinâmicas de ciclismo.

Atualização do software Vector através do Edge 1000

Antes de poder atualizar o software, tem de emparelhar o seu dispositivo Edge 1000 com o seu sistema Vector.

1 Envie os dados da sua viagem para o Garmin Connect utilizando uma ligação USB ou Wi-Fi®.

O Garmin Connect procura automaticamente atualizações de software e envia-as para o seu dispositivo Edge.

2 Coloque o seu dispositivo Edge ao alcance (3 m) do sensor.

3 Rode o braço da manivela algumas vezes.

O dispositivo Edge pedir-lhe-á que instale quaisquer atualizações de software pendentes.

4 Siga as instruções no ecrã.

Utilizar mudanças da Shimano® Di2™

Para poder utilizar mudanças eletrónicas da Di2, tem de emparelhá-las com o seu dispositivo (*Emparelhar os sensores ANT+*, página 8). Pode personalizar os campos de dados Di2 opcionais (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15). O dispositivo Edge apresenta os valores de ajuste atuais quando o sensor estiver no modo de ajuste.

Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com ANT+, o dispositivo pode ler os dados diretamente da balança.

1 Selecione > **Sensores** > **Adicionar um sensor** > **Balança**.

Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.

2 Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

NOTA: se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as meias para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

3 Desça da balança quando for indicado.

Dica: se ocorrer algum erro, desça da balança. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

Perceção situacional

O dispositivo Edge pode ser utilizado com luzes de bicicleta inteligentes e radar traseiro Varia™ para melhorar a perceção situacional. Consulte o manual do utilizador do dispositivo Varia para obter mais informações.

NOTA: poderá ter de atualizar o software do Edge antes de emparelhar dispositivos Varia (*Atualizar o software*, página 18).

Historial

O historial inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados da volta, elevação e informações do sensor ANT+ opcionais.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo está cheia, é apresentada uma mensagem. O dispositivo não elimina nem substitui automaticamente o seu historial. Transfira o seu historial para Garmin Connect periodicamente, para manter o registo de informações de todos os seus percursos.

Ver a sua viagem

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Historial** > **Viagens**.

2 Selecione uma opção.

Eliminar uma viagem

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Historial** > **Viagens**.

2 Selecione uma viagem.

3 Selecione > .

Visualizar dados totais

Pode ver os dados acumulados que gravou no Edge, incluindo o número de viagens, o tempo, a distância e as calorias.

A partir do ecrã inicial, selecione **Historial** > **Totais**.

Enviar o seu percurso para o Garmin Connect

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

1 Levante a capa contra intempéries ① da porta USB ②.

2 Introduza a extremidade pequena do cabo USB na porta USB do dispositivo.

3 Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB de um computador.

4 Aceda a www.garminconnect.com/start.

5 Siga as instruções no ecrã.

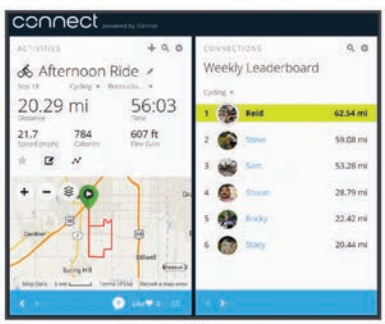
Garmin Connect

Pode ligar-se aos seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece-lhe as ferramentas para monitorizar, analisar, partilhar e incentivar atividades entre si e os seus amigos. Registe os eventos do seu estilo de vida ativo, incluindo corridas, passeios, viagens de bicicleta, natação, caminhadas, triatlos e muito mais. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com/start.

Guarde as suas atividades: depois de concluir e guardar uma atividade com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para o Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analise os seus dados: pode ver informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo o tempo, distância, elevação, ritmo cardíaco, calorias queimadas, cadência, uma vista superior do mapa, gráficos de ritmo de velocidade, e relatórios personalizáveis.

NOTA: alguns dados requerem acessórios opcionais, como um monitor de ritmo cardíaco.



Planeie o seu treino: pode escolher um objetivo para a sua forma física e carregar um dos planos de treino diários.

Partilhe as suas atividades: pode ligar-se a amigos para seguirem as atividades de cada um ou publicar ligações para as suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Funcionalidades que exigem uma ligação Bluetooth®

O dispositivo Edge tem funcionalidades com ligação Bluetooth para o seu smartphone ou dispositivo de fitness compatível. Algumas funcionalidades requerem a instalação da aplicação móvel Garmin Connect no seu smartphone. Aceda a www.garmin.com/intosports/apps para obter mais informações.

NOTA: o seu dispositivo deve estar ligado ao seu smartphone com Bluetooth para poder tirar partido de algumas funcionalidades.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Transferência de atividades para o Garmin Connect: envia a sua atividade automaticamente para o Garmin Connect assim que terminar de guardar a sua atividade.

Transferências de percursos e exercícios em Garmin Connect: permite-lhe pesquisar atividades no Garmin Connect através do seu smartphone e enviá-las para o seu dispositivo.

Transferências entre dispositivos: permite-lhe transferir, sem fios, ficheiros para outro dispositivo Edge compatível.

Interação em redes sociais: permite-lhe publicar e atualizar na sua rede social favorita quando transfere uma atividade para o Garmin Connect.

Atualizações meteorológicas: envia condições meteorológicas e alertas em tempo real para o seu dispositivo.

Notificações: apresenta notificações e mensagens de telefone no seu dispositivo.

Emparelhar o smartphone

1 Aceda a www.garmin.com/intosports/apps e transfira a aplicação Garmin Connect Mobile para o seu smartphone.

2 Coloque o smartphone a uma distância de menos de 10 m (33 pés) do dispositivo.

3 No dispositivo, selecione > **Bluetooth** > **Ativar** > **Emparelhar Smartphone** e siga as instruções no ecrã.

4 No smartphone, abra a aplicação Garmin Connect Mobile e siga as instruções no ecrã para ligar um dispositivo.

As instruções são fornecidas durante a configuração inicial ou podem ser consultadas na ajuda da aplicação Garmin Connect Mobile.

5 No dispositivo, selecione **Empar. Bluetooth Smart** e siga as instruções no ecrã para ativar as notificações de telefone num smartphone compatível (opcional).

NOTA: as notificações de telefone requerem um smartphone compatível com tecnologia Bluetooth Smart sem fios. Aceda a www.garmin.com/ble para obter informações sobre compatibilidade.

Funcionalidades que exigem uma ligação Wi-Fi

O dispositivo Edge tem funcionalidades que exigem uma ligação Wi-Fi. A aplicação móvel Garmin Connect não é necessária para utilizar uma ligação Wi-Fi.

NOTA: para tirar partido destas funcionalidades, o seu dispositivo deve estar ligado a uma rede sem fios.

Transferência de atividades para o Garmin Connect: envia a sua atividade automaticamente para o Garmin Connect assim que terminar de a gravar.

Percursos, exercícios e planos de treino: as atividades previamente selecionadas no Garmin Connect são enviadas sem fios para o seu dispositivo.

Atualizações de software: o seu dispositivo transfere sem fios a atualização de software mais recente. Na próxima vez que ligar o seu dispositivo, pode seguir as instruções no ecrã para atualizar o software.

Configurar a ligação Wi-Fi

1 Aceda a www.garminconnect.com/start e transfira a aplicação Garmin Express™.

2 Siga as instruções no ecrã para configurar a ligação Wi-Fi ao Garmin Express.

Ligar a uma rede sem fios

1. Selecione > **Wi-Fi**.
2. Se necessário, selecione **Wi-Fi** para ativar a tecnologia sem fios.
3. Selecione **Adicionar rede** para pesquisar as redes disponíveis.
4. Selecione uma rede sem fios.
5. Se necessário, selecione + para introduzir o SSID e a palavra-passe da rede.

O dispositivo guarda as informações da rede e estabelece automaticamente ligação quando regressa a este local.

Transferir ficheiros para outro dispositivo Edge

Pode transferir percursos, segmentos e exercícios de um dispositivo Edge compatível para outro, utilizando tecnologia Bluetooth sem fios.

1. Ligue ambos os dispositivos Edge e aproxime-os (3 m) um do outro.
2. No dispositivo que contém os ficheiros, selecione > **Transferências entre dispositivos** > **Partilhar ficheiros** > ✓.
3. Selecione o tipo de ficheiro a partilhar.
4. Selecione um ou mais ficheiros a transferir e ✓.
5. No dispositivo que irá receber os ficheiros, selecione > **Transferências entre dispositivos**.
6. Selecione uma ligação próxima.
7. Selecione um ou mais ficheiros a receber e ✓.

É apresentada uma mensagem em ambos os dispositivos após a conclusão da transferência de ficheiros.

Registo de dados

O dispositivo utiliza o registo inteligente. Grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direção, velocidade ou ritmo cardíaco.

Quando um medidor de potência é emparelhado, o dispositivo grava pontos todos os segundos. A gravação de pontos todos os segundos permite um registo extremamente detalhado, e utiliza mais memória disponível.

Para obter informação sobre dados médios sobre cadência e potência, consulte *Média de dados de cadência ou potência*, página 8.

Alterar o local de armazenamento de dados

1. No ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **Registo de dados** > **Gravar para**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Armazenamento interno** para guardar os seus dados na memória do dispositivo.
   - Selecione **Cartão de memória** para guardar os seus dados num cartão de memória opcional.

Instalar um cartão de memória

Pode instalar um cartão de memória microSD™ para armazenamento de dados adicional ou mapas pré-carregados.

1. Levante a capa contra intempéries ① da ranhura para cartões microSD ②.

2. Pressione o cartão até ouvir um estalido.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® OS 10.3 e anteriores.

Ligar o dispositivo ao computador

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

1. Levante a capa contra intempéries da porta USB.
2. Introduza a extremidade pequena do cabo USB na porta USB do dispositivo.
3. Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB de um computador.

   O seu dispositivo e o cartão de memória (opcional) são identificados como unidades amovíveis em O Meu Computador nos computadores Windows e assumem a forma de volumes instalados nos computadores Mac.

Transferir ficheiros para o seu dispositivo

1. Ligue o dispositivo ao computador.

   Em computadores Windows, o dispositivo aparece como uma unidade amovível ou um dispositivo portátil e o cartão de memória poderá aparecer como uma segunda unidade amovível. Em computadores Mac, o dispositivo e o cartão de memória aparecem como volumes instalados.

   NOTA: alguns computadores com várias unidades de rede poderão não apresentar unidades do dispositivo corretamente. Consulte a documentação do seu sistema operativo para obter informações acerca do mapeamento da unidade.
2. No computador, abra o navegador de ficheiros.
3. Selecione um ficheiro.
4. Selecione **Editar** > **Copiar**.
5. Abra o dispositivo portátil, a unidade ou o volume do dispositivo ou cartão de memória.
6. Navegue até uma pasta.
7. Selecione **Editar** > **Colar**.

   O ficheiro é apresentado na lista de ficheiros da memória do dispositivo ou no cartão de memória.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1. Abra a unidade ou volume da **Garmin**.
2. Se necessário, abra uma pasta ou um volume.
3. Selecione um ficheiro.
4. Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

1. Realize uma ação:
   - Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
   - Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.

2 Desligue o cabo do computador.

Navegação

As funcionalidades e as definições de navegação também se aplicam a percursos (*Percursos*, página 4) e a segmentos (*Segmentos*, página 5) de navegação.

- Posições e procura de locais (*Posições*, página 12)
- Planear um percurso (*Planear e efetuar uma rota*, página 13)
- Definições de rota (*Definições de rota*, página 13)
- Mapas opcionais (*Adquirir mapas adicionais*, página 14)
- Definições do mapa (*Definições do mapa*, página 13)

Posições

Pode guardar e armazenar posições no dispositivo.

Guardar a sua localização

Pode guardar a sua localização atual, por exemplo, a sua casa ou local de estacionamento.

1 A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado ou deslize o dedo para baixo desde o topo da página.

A página das ligações é apresentada.

2 Selecione **GPS** > **Marcar localização** > ✓.

Guardar posições a partir do mapa

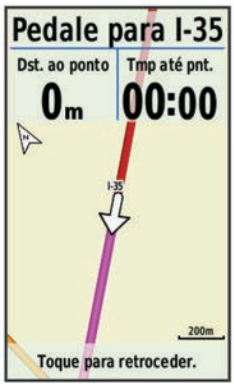
1 A partir do ecrã inicial, selecione **Para onde?** > ◎ > **Um ponto de mapa**.
2 Procure a posição no mapa.
3 Selecione a posição.

A informação sobre a posição aparece no topo do mapa.

4 Selecione a informação sobre a posição.
5 Selecione ⚑ > ✓.

Navegar para uma posição

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Para onde?**.
2 Selecione uma opção:
   - Selecione **Guardados** para navegar para um percurso, localização ou segmento guardado.
   - Selecione **Localizações recentes** para navegar para uma das últimas 50 localizações que encontrou.
   - Selecione **Ferramentas de pesquisa** para navegar para um ponto de interesse ou endereço específico (requer mapas compatíveis), ou uma cidade, cruzamento ou coordenadas conhecidas.
   - Selecione ◎ para restringir a sua área de pesquisa.
3 Se necessário, selecione ⌨ para introduzir uma informação de pesquisa específica.
4 Selecione uma posição.
5 Selecione **VIAGEM**.
6 Siga as instruções apresentadas no ecrã para o seu destino.



Navegar para coordenadas conhecidas

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Ferramentas de pesquisa** > **Coordenadas**.
2 Introduza as coordenadas, e selecione ✓.
3 Siga as instruções apresentadas no ecrã para o seu destino.

Navegar de volta ao início

A qualquer altura da sua viagem, pode voltar ao ponto de partida.

1 Fazer uma viagem (*Fazer uma viagem*, página 3).
2 Durante a sua viagem, selecione qualquer ponto do ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.
3 Selecione ⌂ > **Para onde?** > **Voltar ao início**.
4 Selecione **Na mesma rota** ou **Rota mais direta**.
5 Selecione **VIAGEM**.

O dispositivo regressa ao ponto de partida da viagem.

Parar a navegação

1 Toque em qualquer ponto do ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.
2 Desloque até ao mapa.
3 Selecione ⊗ > ✓.

Projetar uma posição

Pode criar uma nova posição projetando a distância e o rumo de uma posição marcada para uma nova posição.

1 No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Guardados** > **locais**.
2 Selecione uma posição.
3 Selecione a informação sobre a posição no topo do ecrã.
4 Selecione ✎ > **Projetar posição**.
5 Introduza o rumo e a distância da posição projetada.
6 Selecione ✓.

Editar posições

1 No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Guardados** > **locais**.
2 Selecione uma posição.
3 Selecione a barra de informações na parte superior do ecrã.
4 Selecione ✎.
5 Selecione um atributo.

Por exemplo, selecione Mudar a elevação para introduzir uma altitude conhecida para a posição.

6 Introduza as novas informações e selecione ✓.

Eliminar uma posição

1 No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Guardados** > **locais**.
2 Selecione uma posição.

3 Selecione a informação sobre a posição no topo do ecrã.
4 Selecione > **Eliminar localização** > .

Planear e efetuar uma rota

Pode criar e efetuar uma rota personalizada. Uma rota é uma sequência de pontos de passagem ou localizações que o conduzem ao seu destino final.

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Planificador de rotas** > **Adicionar 1.ª posição**.
2 Selecione uma opção:
- Para selecionar a posição atual no mapa, selecione **Posição atual**.
- Para selecionar uma posição guardada, selecione **Guardados** e selecione uma posição, percurso ou segmento.
- Para selecionar uma posição que pesquisou recentemente, selecione **Localizações recentes** e selecione uma posição.
- Para selecionar uma posição no mapa, selecione **Usar mapa** e selecione uma posição.
- Para procurar e selecionar um ponto de interesse, selecione **Categorias de POI** e selecione um ponto de interesse próximo.
- Para selecionar uma cidade, selecione **Cidades** e selecione uma cidade próxima.
- Para selecionar um endereço, selecione **Endereço** e introduza o endereço.
- Para selecionar um cruzamento, selecione **Cruzamentos** e introduza os nomes das ruas.
- Para usar as coordenadas, selecione **Coordenadas** e introduza as coordenadas.

3 Selecione **Utilize**.
4 Selecione **Adicionar posição seg.**.
5 Repita os passos 2–4 até que todas as localizações da rota tenham sido selecionadas.
6 Selecione **Ver rota**.

O dispositivo calcula a sua rota e é apresentado um mapa da rota.

Dica: pode selecionar para ver um registo de elevação da rota.

7 Selecione **VIAGEM**.

Criar uma rota de ida e volta

O dispositivo pode criar uma rota de ida e volta com base numa distância especificada e numa posição inicial.

1 A partir do ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Config. rotas ida/volta**.
2 Selecione **Distância** e introduza a distância total da rota.
3 Selecione **Posição inicial**.
4 Selecione uma opção:
- Selecione **Posição atual**.

  NOTA: se o dispositivo não adquirir sinais de satélite para determinar a sua posição atual, o dispositivo sugere que utilize a última posição conhecida ou que selecione a posição no mapa.
- Selecione **Usar mapa** para selecionar uma posição no mapa.

5 Selecione **Procurar**.

Dica: pode selecionar para pesquisar novamente.

6 Selecione uma rota para vê-la no mapa.

Dica: pode selecionar e para ver as outras rotas.

7 Selecione **VIAGEM**.

Definições de rota

Selecione > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e selecione **Navegação** > **Rotas**.

Modo cálculo de rota: permite-lhe selecionar uma atividade para o dispositivo calcular a sua rota (*Selecionar uma atividade para calcular a rota*, página 13).

Método de cálculo: permite-lhe selecionar um método de cálculo para otimizar a sua rota.

Bloqueio na estrada (requer mapas compatíveis): coloca o ícone de posição, que representa a sua posição no mapa, na estrada mais próxima.

Configurar elementos a evitar (requer mapas compatíveis): permite-lhe selecionar o tipo de estrada que pretende evitar.

Recálculo (requer mapas compatíveis): permite-lhe selecionar o método de recálculo caso faça um desvio.

Selecionar uma atividade para calcular a rota

Pode definir o dispositivo para calcular a rota com base no tipo de atividade.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2 Selecione um perfil.
3 Selecione **Navegação** > **Rotas** > **Modo cálculo de rota**.
4 Selecione uma opção para calcular a sua rota.

Por exemplo, pode selecionar Ciclismo para navegação em estrada, ou BTT para navegação todo-o-terreno.

Definições do mapa

Selecione > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e **Navegação** > **Mapa**.

Orientação: define a forma de apresentação do mapa na página.

Zoom automático: seleciona automaticamente um nível de zoom para o mapa. Quando Desligado está selecionado, é necessário aumentar ou reduzir o zoom manualmente.

Guia: define quando são apresentadas as indicações de navegação curva-a-curva (requer mapas compatíveis).

Visibilidade do mapa: permite-lhe definir funcionalidades do mapa avançadas.

Informações do mapa: ativa ou desativa os mapas atualmente carregados no dispositivo.

Alterar a orientação do mapa

1 Selecione > **Perfis de atividade**.
2 Selecione um perfil.
3 Selecione **Navegação** > **Mapa** > **Orientação**.
4 Selecione uma opção:
- Selecione **Norte no Topo** para visualizar o norte no topo da página.
- Selecione **Trajecto para Cima** para visualizar a direção da viagem atual no topo da página.
- Selecione o **Modo 3D** para apresentar o mapa a três dimensões.

Definições do mapa avançadas

Selecione > **Perfis de atividade**, selecione um perfil e **Navegação** > **Mapa** > **Visibilidade do mapa**.

Modo visibil. do mapa: Automático e Alto contraste têm valores predefinidos. Pode selecionar Personalizado para definir cada valor.

Níveis de Zoom: define itens do mapa desenhados ou apresentados no ou abaixo do nível de zoom selecionado.

Tamanho do texto: define o tamanho do texto para itens do mapa.

Detalhe: define o número dos detalhes apresentados no mapa. A apresentação de um maior número de detalhes provoca a reposição lenta do mapa.

Relevo sombreado: apresenta um relevo detalhado no mapa (se disponível) ou desativa o sombreado.

Adquirir mapas adicionais

Antes de adquirir mapas adicionais, deve determinar a versão dos mapas carregados para o dispositivo.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Navegação** > **Mapa** > **Informações do mapa**.
4. Selecione um mapa.
5. Selecione .
6. Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu revendedor Garmin.

Encontrar um endereço

Pode utilizar o mapa de ciclismo Garmin pré-carregado (se disponível) ou os mapas City Navigator® opcionais para procurar endereços, cidades e outros locais. Os mapas detalhados e compatíveis incluem milhões de pontos de interesse como restaurantes, hotéis e estações de serviço.

1. No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Ferramentas de pesquisa** > **Endereços**.
2. Siga as instruções no ecrã.

   Dica: se estiver inseguro quanto à cidade, selecione Procurar tudo.
3. Selecione o endereço e selecione **VIAGEM**.

Procurar um ponto de interesse

1. No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > **Ferramentas de pesquisa** > **Categorias de POI**.
2. Selecione uma categoria.

   Dica: se conhece o nome do negócio, selecione **Todos os POIs** > para introduzir o nome.
3. Se necessário, selecione uma subcategoria.
4. Selecione a posição e selecione **VIAGEM**.

Encontrar posições próximas

1. No ecrã inicial, selecione **Para onde?** > .
2. Selecione uma opção.

   Por exemplo, selecione Uma descoberta recente para procurar um restaurante perto do endereço pesquisado recentemente.
3. Se necessário, selecione uma categoria e subcategoria.
4. Selecione a posição e selecione **VIAGEM**.

Mapas topográficos

O seu dispositivo pode incluir mapas topográficos ou pode adquiri-los a partir de http://buy.garmin.com. Garmin recomenda a transferência de BaseCamp™ para planear as suas rotas e atividades utilizando mapas topográficos.

Personalizar o seu dispositivo

Perfis

O Edge tem várias formas de personalização do dispositivo, incluindo perfis. Os perfis são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Poderá, por exemplo, criar diferentes definições e visualizações para treino e ciclismo de montanha.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou unidades de medida, as alterações são guardadas automaticamente como parte do perfil.

Perfis de atividade: pode criar diferentes perfis de atividade para cada tipo de ciclismo. Pode, por exemplo, criar uma atividade para treinos, outra para corridas e outra para ciclismo de montanha. O perfil de atividade inclui páginas de dados personalizadas, totais de atividades, alertas, zonas de treino (como o ritmo cardíaco e a velocidade), definições de treino (como Auto Pause® e Auto Lap®) e definições de navegação.

Perfil do utilizador: pode atualizar as definições referentes a sexo, idade, peso, altura e atleta experiente. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados precisos da viagem.

Atualizar o seu perfil de atividades

Pode personalizar dez perfis de atividade. Pode personalizar as suas definições e campos de dados para uma atividade ou viagem em particular.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione um perfil.
   - Selecione para adicionar um novo perfil.
3. Se necessário, edite o nome e a cor do perfil.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Ecrãs de dados** para personalizar as páginas de dados e campos de dados (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15.
   - Selecione **Alertas** para personalizar os alertas de treino (*Alertas*, página 3).
   - Selecione **Navegação** para personalizar as definições do mapa (*Definições do mapa*, página 13) e de rota (*Definições de rota*, página 13).
   - Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Auto Lap** para definir como as voltas são acionadas (*Marcar voltas por posição*, página 15).
   - Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Auto Pause** para alterar quando é que o cronómetro suspende a contagem automaticamente (*Utilizar o Auto Pause*, página 15).
   - Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Suspensão automática** para que o modo de suspensão seja automaticamente ativado após cinco minutos de inatividade (*Usar a suspensão automática*, página 18).
   - Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Deslocamento auto.** para personalizar a apresentação das páginas de dados de treino quando o cronómetro está a funcionar (*Utilizar o deslocamento automático*, página 15).
   - Selecione **Aviso de início** para personalizar o modo de aviso de início (*Alterar o aviso de início*, página 16).

   Todas as alterações são guardadas no perfil da atividade.

Configurar o perfil do utilizador

Pode definir sexo, idade, peso, altura e características de atleta experiente. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados precisos da viagem.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfil do utilizador**.
2. Selecione uma opção.

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Definições Bluetooth

Selecione > **Bluetooth**.

Ativar: ativa a tecnologia sem fios Bluetooth.

NOTA: as outras definições Bluetooth apenas são apresentadas quando a tecnologia Bluetooth sem fios está ativada.

Nome amigável: permite-lhe introduzir um nome amigável que identifica os seus dispositivos com tecnologia sem fios Bluetooth.

Emparelhar Smartphone: liga o dispositivo a um smartphone com Bluetooth compatível. Esta definição permite-lhe utilizar funcionalidades Bluetooth online, incluindo o LiveTrack e carregar atividades para o Garmin Connect.

Empar. Bluetooth Smart: liga o dispositivo a um smartphone compatível através de tecnologia Bluetooth Smart sem fios. Esta definição permite-lhe utilizar funcionalidades relacionadas com chamadas e mensagens de texto.

NOTA: esta funcionalidade só é apresentada depois de o dispositivo estar emparelhado com um smartphone compatível equipado com tecnologia Bluetooth Smart sem fios.

Alertas chamad./mensag.: permite-lhe ativar notificações de telefone do seu smartphone compatível.

Chamadas perdidas e mensagens não lidas: apresenta notificações de telefone perdidas do seu smartphone compatível.

Definições Wi-Fi

Selecione > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: ativa a tecnologia sem fios Wi-Fi.

NOTA: outras Wi-Fi definições serão apresentadas apenas Wi-Fi quando ativas.

Carregamento automático: permite-lhe carregar atividades automaticamente através de uma rede sem fios conhecida.

Adicionar rede: liga o seu dispositivo a uma rede sem fios.

Acerca das Definições de treino

As seguintes opções e definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Estas definições são guardadas num perfil de atividade. Por exemplo, pode definir alertas de tempo para o seu perfil de corrida e um acionador de posição Auto Lap para o seu perfil de ciclismo de montanha.

Personalizar os ecrãs de dados

Pode personalizar os ecrãs de dados de cada perfil de atividade.

1. Selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Ecrãs de dados**.
4. Selecione um ecrã de dados.
5. Se necessário, ative o ecrã de dados.
6. Selecione o número de campos de dados que pretende ver no ecrã.
7. Selecione ✓.
8. Selecione um campo de dados para o alterar.
9. Selecione ✓.

Utilizar o Auto Pause

Pode utilizar a funcionalidade Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover, ou quando a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o histórico não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Auto Pause**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Quando parado** para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
   - Selecione **Velocidade personalizada** para que o cronómetro pare automaticamente quando a velocidade for inferior a um valor especificado.
5. Se necessário, personalize campos de dados de tempo opcionais (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15).

   O campo de dados Tempo - Decorrido apresenta a totalidade de tempo incluindo o tempo de pausa.

Marcar voltas por posição

Pode usar a funcionalidade Auto Lap para marcar a volta numa posição específica automaticamente. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa subida longa ou em sprintes de treino). Durante percursos, utilize a opção Por posição para acionar voltas em todas as posições da volta guardadas no percurso.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Auto Lap** > **Acionador do Auto Lap** > **Por posição** > **Volta a**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Premir só Lap** para acionar o contador de voltas de cada vez que selecionar e sempre que passar novamente por um desses locais.
   - Selecione **Iniciar e Volta** para acionar o contador de voltas na localização do GPS quando selecionar e em qualquer local durante a viagem quando selecionar .
   - Selecione **Marcar e Volta** para acionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da viagem e em qualquer local durante a viagem quando selecionar .
5. Se necessário, personalize os campos de dados da volta (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15).

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 10 milhas ou 40 quilómetros).

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Auto Lap** > **Acionador do Auto Lap** > **Por distância** > **Volta a**.
4. Introduza um valor.
5. Se necessário, personalize os campos de dados da volta (*Personalizar os ecrãs de dados*, página 15).

Utilizar o deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.

3 Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Deslocamento auto.**.
4 Selecione uma velocidade de apresentação.

Alterar o aviso de início

Esta funcionalidade deteta automaticamente quando o seu dispositivo adquire sinais de satélite e está em movimento. É um lembrete para iniciar o cronómetro, para que possa registar os seus dados da viagem.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2 Selecione um perfil.
3 Selecione **Aviso de início**.
4 Se necessário, selecione **Modo Iniciar aviso**.
5 Selecione uma opção:
   - Selecione **Uma vez**.
   - Selecione **Repetir** > **Repetir atraso** para alterar o intervalo de tempo de atraso do lembrete.

Definições do sistema

Selecione > **Sistema**.

- Definições de GPS (*Definições de GPS*, página 16)
- Definições do ecrã (*Definições do ecrã*, página 16)
- Definições do registo de dados (*Definições do registo de dados*, página 16)
- Definições da unidade (*Alterar as unidades de medida*, página 16)
- Definições de configuração (*Alterar as definições de configuração*, página 16)
- Definições de idioma (*Alterar o idioma do dispositivo*, página 16)
- Definições de tons (*Configurar os tons do dispositivo*, página 16)

Definições de GPS

Treino em interiores

Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da bateria.

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS** > **Desligado**.

Quando o GPS está desligado, a velocidade e a distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (como um monitor de velocidade ou cadência). O dispositivo irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Definir a sua elevação

Se possuir dados da elevação precisos para a sua posição atual, pode calibrar manualmente o altímetro no seu dispositivo.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Definir elevação**.
2 Introduza a elevação e selecione ✓.

Ver satélites

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS atualizadas. Para obter mais informações acerca do GPS, visite www.garmin.com/aboutGPS.

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Ver satélites**.

A precisão do GPS aparece no fundo da página. As barras verdes representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Definições do ecrã

Selecione > **Sistema** > **Ecrã**.

Brilho automático: ajusta automaticamente o brilho da retroiluminação com base na luz ambiente.

Tempo da retroilumin.: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue.

Modo de cores: define o dispositivo para apresentar cores diurnas ou noturnas. Pode selecionar Automático para permitir que o dispositivo defina automaticamente cores diurnas ou noturnas com base na hora do dia.

Orientação: define o modo de apresentação do dispositivo: vertical ou horizontal.

Captura de ecrã: permite gravar a imagem no ecrã do dispositivo.

Definições do registo de dados

Selecione > **Sistema** > **Registo de dados**.

Gravar para: define o local de armazenamento de dados (*Alterar o local de armazenamento de dados*, página 11).

Intervalo de gravação: controla o modo como o dispositivo regista os dados da atividade. A opção de registo Inteligente regista pontos-chave quando existem alterações na direção, velocidade ou ritmo cardíaco. A opção 1 segundo regista pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua atividade e aumenta o tamanho do ficheiro de atividade guardado.

Cadência média: controla se o dispositivo inclui valores zero em dados de cadência que ocorrem quando não está a pedalar (*Média de dados de cadência ou potência*, página 8).

Potência média: controla se o dispositivo inclui valores zero em dados de potência que ocorrem quando não está a pedalar (*Média de dados de cadência ou potência*, página 8).

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, temperatura, peso, formato da posição e formato das horas.

1 Selecione > **Sistema** > **Unidades**.
2 Selecione um tipo de medida.
3 Selecione a unidade de medida para a definição.

Configurar os tons do dispositivo

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **Tons**.

Alterar o idioma do dispositivo

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **Idioma**.

Alterar as definições de configuração

Pode modificar todas as definições que configurou na configuração inicial.

1 Selecione > **Sistema** > **Reiniciar o dispositivo** > **Configuração inicial**.
2 Siga as instruções no ecrã.

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Informação sobre o dispositivo

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de pilha	Pilha de iões de lítio incorporada e recarregável
Vida da pilha	15 horas, utilização normal
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)

Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 40 °C (de 32 °F a 104 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz Tecnologia sem fios Bluetooth Smart Tecnologia sem fios Wi-Fi
Classificação de resistência à água	IEC 60529 IPX7*

*O dispositivo é resistente a exposição incidental a água com profundidade de 1 m durante até 30 min. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos a 1 h/dia
Resistência à água	3 ATM* **NOTA:** este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 30 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Especificações do sensor de velocidade e do sensor de cadência

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Aproximadamente 12 meses (1 hora por dia)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 º a 60 ºC (de -4 º a 140 ºF)
Frequência/protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz
Classificação de resistência à água	1 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 10 metros. Para obter mais informações, aceda a www.garmin.com/waterrating.

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Nunca utilize um objeto duro ou afiado no ecrã tátil, pois poderá causar danos à unidade.

Evite os produtos de limpeza químicos e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos na porta USB.

Limpar o dispositivo

1. Limpe o dispositivo com um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de lavar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Baterias substituíveis pelo utilizador

⚠ AVISO

Não utilize objetos afiados para remover as pilhas.

Mantenha a pilha fora do alcance das crianças.

Nunca ponha as pilhas na boca. Em caso de ingestão, contacte o seu médico ou o Centro de Informação Antivenenos.

As pilhas-botão substituíveis podem conter perclorato. Podem requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRECAUÇÃO

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções sobre a correta reciclagem das pilhas.

Substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a pilha.

3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
5. Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.
   NOTA: não aperte demasiado.

Depois de substituir a pilha do monitor de ritmo cardíaco, poderá ter de voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Substituir as pilhas do sensor de velocidade ou do sensor de cadência

O LED pisca a vermelho para assinalar o estado de pilha fraca após duas rotações.

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte posterior do sensor.

2. Rode a tampa para a esquerda até o marcador indicar que está na posição desbloqueada e a tampa estiver solta o suficiente para a remover.
3. Remova a tampa e a pilha ②.
   Dica: pode utilizar um pouco de fita ③ ou um íman para retirar a bateria do compartimento.

4 Aguarde 30 segundos.

5 Coloque a nova bateria no compartimento, respeitando a polaridade.

NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.

6 Rode a tampa para a direita até o marcador indicar que está na posição bloqueada.

NOTA: o LED pisca a vermelho e verde durante alguns segundos após a substituição da pilha. Quando o LED piscar a verde e depois deixar de piscar, o dispositivo está ativo e pronto a enviar dados.

Resolução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o repor. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Mantenha ⏻ premido durante 10 segundos.

O dispositivo reinicia e liga-se.

Apagar a informação do utilizador

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

NOTA: isto elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o histórico.

Selecione ✕ > **Sistema** > **Reiniciar o dispositivo** > **Definições de fábrica** > ✓.

Maximizar a vida útil da pilha/bateria

- Diminua a retroiluminação ou reduza o tempo da retroiluminação (*Utilizar a retroiluminação*, página 2).
- Selecione o intervalo de gravação **Inteligente** (*Definições do registo de dados*, página 16).
- Ligue a funcionalidade **Suspensão automática** (*Usar a suspensão automática*, página 18).
- Desative a função Bluetooth sem fios (*Definições Bluetooth*, página 15).
- Desligue a conetividade sem fios (*Definições Wi-Fi*, página 15).

Usar a suspensão automática

Pode usar a suspensão automática para ativar o modo de suspensão automaticamente após 5 minutos de inatividade. Durante o modo de suspensão, o ecrã desliga-se e os sensores ANT+, Bluetooth e o GPS são desligados. O Wi-Fi continua em execução enquanto o dispositivo está suspenso.

1 A partir do ecrã inicial, selecione ✕ > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Funcionalidades automáticas** > **Suspensão automática**.

Melhorar a receção de satélite GPS

- Ligue o seu dispositivo a uma rede sem fios.

  A informação de satélite é transferida sem fios para o seu dispositivo, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Emparelhe o seu dispositivo com um smartphone com Bluetooth.

  A informação de satélite é enviada para o seu dispositivo, permitindo-lhe encontrar sinais de satélite rapidamente.
- Leve o seu dispositivo para uma área aberta, afastada de edifícios altos e árvores.
- Mantenha-se parado durante alguns minutos.

Obter mais informações

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Leituras de temperatura

O dispositivo pode apresentar leituras de temperatura superiores à temperatura real do ar, se estiver exposto à luz solar direta, se o estiver a segurar na mão ou se estiver a ser carregado com uma pilha externa. O dispositivo também demorará algum tempo para se ajustar a mudanças de temperatura significativas.

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, versão do software e acordo de licenciamento.

A partir do ecrã inicial, selecione ✕ > **Sistema** > **Acerca**.

O-rings de substituição

As correias de substituição (O-rings) estão disponíveis para montagem padrão em dois tamanhos:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 pol. AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 pol. AS568-131

NOTA: utilize apenas braçadeiras de substituição de EPDM (monómero de etileno-propileno-dieno). Visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu revendedor Garmin.

Assistência e atualizações

O Garmin Express proporciona acesso facilitado a estes serviços para dispositivos Garmin.

- Registo do produto
- Manuais do produto
- Atualizações de software
- Carregamentos de dados para o Garmin Connect
- Atualizações de mapa, gráficos ou campos

Atualizar o software

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, tem de ter uma conta Garmin Connect e transferir a aplicação Garmin Express.

1 Ligue o dispositivo ao computador através do cabo USB.

Quando estiver disponível software novo, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

2 Siga as instruções no ecrã.

3 Não desligue o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

NOTA: se já utilizou o Garmin Express para configurar o seu dispositivo com conetividade Wi-Fi, o Garmin Connect pode transferir automaticamente atualizações de software para o seu dispositivo quando se liga usando o Wi-Fi.

Anexo

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar os dados.

Balanço: o equilíbrio de potência esquerdo/direito atual.

Balanço - Média 10 s: a média de movimento de 10 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Cadência: o número de rotações do braço da manivela ou o número de passadas por minuto. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadência para que estes dados sejam apresentados.

Cadência - Média: a cadência média para a atividade atual.

Cadência - Volta: a cadência média para a volta atual.

Calorias: a quantidade total de calorias queimadas.

Calorias para destino: durante um exercício, as calorias restantes quando utiliza um objetivo de calorias.

Descida total: a distância total de elevação descida desde a última reposição.

Direcção: a direção em que se desloca.

Dist. até ponto percurso: a distância restante até ao próximo ponto no percurso.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância até destino: a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância até próximo: a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância restante: durante um exercício ou percurso, a distância restante quando utiliza um objetivo de distância.

Distância - Última volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância - Volta: a distância percorrida na volta atual.

Eficácia do binário de aperto: a medição da eficácia com que o utilizador está a pedalar.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

ETA à próxima: a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

ETA no destino: a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Fase de potência - D.: ângulo da fase de potência atual para a perna direita. A fase de potência é a região da pedalada em que é produzida uma força positiva.

Fase de potência - D. volta: média do ângulo da fase de potência para a perna direita para a volta atual.

Fase de potência - E.: ângulo da fase de potência atual para a perna esquerda. A fase de potência é a região da pedalada em que é produzida uma força positiva.

Fase de potência - E. volta: média do ângulo da fase de potência para a perna esquerda para a volta atual.

Fase pot.-Pico méd.direito: média do ângulo da fase de potência máxima para a perna direita para a atividade atual.

Fase pot.-Pico méd. esq.: média do ângulo da fase de potência máxima para a perna esquerda para a atividade atual.

Fase pot.-Pico volta drt.: média do ângulo da fase de potência máxima para a perna direita para a volta atual.

Fase pot.-Pico volta esq.: média do ângulo da fase de potência máxima para a perna esquerda para a volta atual.

Fase potência - Dir. média: média do ângulo da fase de potência para a perna direita para a atividade atual.

Fase potência - Esq. méd.: média do ângulo da fase de potência para a perna esquerda para a atividade atual.

Fase potên - Dir. Pico: ângulo da fase de potência máxima atual para a perna direita. A fase de potência máxima é o alcance do ângulo em que se produz o máximo da força de condução.

Fase potên - Esq. Pico: ângulo da fase de potência máxima atual para a perna esquerda. A fase de potência máxima é o alcance do ângulo em que se produz o máximo da força de condução.

Força nos pedais: a medição do nível de uniformidade com que um utilizador aplica força nos pedais durante cada pedalada.

Gráfico RC: um gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco atual (1 a 5).

Hora do dia: a hora do dia atual, com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Localização no destino: o último ponto da rota ou percurso.

Localização no próximo: o próximo ponto da rota ou percurso.

Mudança front: a engrenagem da bicicleta frontal de um sensor Di2.

Mudança tras.: a engrenagem da bicicleta traseira de um sensor Di2.

Nascer do Sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Nível da bateria: a carga restante da bateria.

Nível da bateria Di2: a carga da bateria restante de um sensor Di2.

Odómetro: uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens. Este total não é limpo quando os dados da viagem são repostos.

PAF: ponto de aplicação de força. O ponto de aplicação de força é a localização na plataforma do pedal onde aplica força.

PAF - Média: média do ponto de aplicação de força para a atividade atual.

PAF - Volta: média do ponto de aplicação de força para a volta atual.

Passo treino: durante um exercício, o passo atual de entre o número total de passos.

Percentagem - Média: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na atividade atual.

Percentagem - Volta: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na volta atual.

Pôr-do-sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

Potência: a potência atual produzida em watts.

Potência - % LPF: a potência atual produzida como percentagem do limite de potência funcional.

Potência do sinal GPS: a força do sinal de satélite GPS.

Potência - IF: o Intensity Factor™ para a atividade atual.

Potência - kJ: o trabalho acumulado realizado (potência produzida) em kilojoules.

Potência - Máxima: a potência máxima produzida na atividade atual.

Potência - Máximo da volta: a potência máxima produzida na volta atual.

Potência - Média: a potência média produzida na atividade atual.

Potência - Média 10 s: a média de movimento de 10 segundos de potência produzida.

Potência - Média 30 s: a média de movimento de 30 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Potência - Média 30 s: a média de movimento de 30 segundos de potência produzida.

Potência - Média 3 s: a média de movimento de três segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Potência - Média 3 s: a média de movimento de três segundos de potência produzida.

Potência - NP: o Normalized Power™ para a atividade atual.

Potência - TSS: o Training Stress Score™ para a atividade atual.

Potência - Última volta: a potência média produzida na última volta concluída.

Potência - Última volta NP: a média de Normalized Power da última volta concluída.

Potência - Volta: a potência média produzida na volta atual.

Potência - Volta NP: a média de Normalized Power na volta atual.

Potência - watts/kg: a potência produzida total em watts por quilograma.

Precisão do GPS: a margem de erro da sua posição exata. Por exemplo, a sua localização GPS tem uma precisão de +/- 3,65 m (12 pés).

RC - %máximo: a percentagem de ritmo cardíaco máximo.

RC - %RC: a percentagem de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

RC - Méd.: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

RC - Méd. % máx.: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

RC - Média % RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

RC restante: durante um exercício, o quanto se encontra acima ou abaixo do objetivo de ritmo cardíaco.

RC - Última volta: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

RC - Volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

RC - Volta % Máx.: a percentagem média de ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

RC - Volta % RCR: a percentagem média de ritmo cardíaco de reserva (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

Repetições restantes: durante um exercício, as repetições restantes.

Ritmo cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um monitor de ritmo cardíaco compatível.

Subida total: a distância total de elevação subida desde a última reposição.

Taxa mudan.: o número de dentes nas engrenagens frontal e traseira.

Temperatura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Tempo: o tempo cronometrado na atividade atual.

Tempo até destino: o tempo restante estimado para chegar ao seu destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Tempo - Decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o cronómetro e correr durante 10 minutos, depois parar o cronómetro durante 5 minutos e, em seguida, voltar a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo de pé nesta volta: tempo de pé enquanto pedala para a volta atual.

Tempo em pé: tempo de pé enquanto pedala para a atividade atual.

Tempo para destino: durante um exercício, o tempo restante quando utiliza um objetivo de tempo.

Tempo sentado: tempo sentado enquanto pedala para a atividade atual.

Tempo sentado nesta volta: tempo sentado enquanto pedala para a volta atual.

Tempo - Última volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo - volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo - volta média: o tempo médio da volta na atividade atual.

Tipo: o cálculo da subida (elevação) em relação ao percurso (distância). Por exemplo, se por cada 3 m (10 pés) que subir percorrer 60 m (200 pés), a inclinação é de 5%.

Tmp até próx.: o tempo restante estimado para chegar ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade - Máxima: a velocidade máxima da atividade atual.

Velocidade - média: a velocidade média da atividade atual.

Velocidades: as engrenagens da bicicleta frontal e traseira de um sensor Di2.

Velocidade - Última volta: a velocidade média da última volta concluída.

Velocidade vertical: a taxa de subida ou de descida ao longo do tempo.

Velocidade - volta: a velocidade média da volta atual.

Voltas: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

VS - 30 s média: a média de movimento de 30 segundos da velocidade vertical.

Zona de potência: o intervalo atual da potência produzida (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

Zona de RC: intervalo atual do seu ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil do utilizador e no seu ritmo cardíaco máximo (220 menos a sua idade).

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Não é uma lista completa. Também pode utilizar uma das calculadores disponíveis na Internet.

Tamanho da roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acordo de Licenciamento do Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, COMPROMETE-SE A CUMPRIR OS TERMOS E CONDIÇÕES DO ACORDO DE LICENCIAMENTO DE SOFTWARE EM BAIXO. LEIA ATENTAMENTE ESTE ACORDO.

A Garmin Ltd. e as suas subsidiárias (“Garmin”) concedem-lhe uma licença limitada para utilizar o software incorporado neste dispositivo (o “Software”) em formato de binário executável para o funcionamento normal do produto. O título, direitos de propriedade e direitos de propriedade intelectual do e para o Software permanecem propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores.

O adquirente reconhece que o Software é propriedade da Garmin e/ou de outros fornecedores e que está protegido por leis de direitos de autor dos Estados Unidos da América e tratados de direitos de autor internacionais. O adquirente reconhece ainda que a estrutura, a organização e o código do Software são segredos comerciais valiosos da Garmin e/ou de outros fornecedores e que o Software no formato de código fonte permanece um segredo comercial valioso da Garmin e/ou de outros fornecedores. O adquirente acorda não descompilar, desmontar, modificar, montar inversamente, utilizar engenharia reversa ou reduzir a um formato legível o Software ou parte do mesmo, nem criar quaisquer trabalhos derivados baseados no Software. O adquirente acorda não exportar ou reexportar o Software para qualquer país que viole as leis de controlo à exportação dos Estados Unidos da América ou as leis de controlo à exportação de qualquer outro país aplicável.

Índice Remissivo

A
acessórios **6, 8, 18**
acordo de Licenciamento do Software **18, 21**
alertas **3**
altímetro, calibrar **16**
ANT+ - sensores **9**
  emparelhar **8**
aplicações **10**
atleta experimentado **14**
atualizações, software **18**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**

B
balança **9**
bateria
  substituir **17**
  tipo **1**
bloquear, ecrã **2**
botões no ecrã **2**

C
cadência **8**
  alertas **3**
calendário **6**
calibrar, medidor de potência **8**
calorias, alertas **3**
campos **5**
  eliminar **5**
campos de dados **15, 19**
cartão de memória **11**
cartão microSD. *Consulte* cartão de memória
computador, ligar **11**
configuração inicial **16**
coordenadas **12**
correias **18**
cronómetro **2, 3, 9**

D
dados
  ecrãs **15**
  guardar **10**
  transferir **10, 11**
dados do utilizador, eliminar **11**
definições **2, 9, 13, 15, 16**
  dispositivo **16**
definições de hora **16**
definições do ecrã **16**
definições do sistema **16**
deslocamento automático **15**
dinâmicas de ciclismo **8, 9**
dispositivo
  cuidados **17**
  restaurar **18**
distância, alertas **3**

E
ecrã **16**
elevação **16**
eliminar, todos os dados do utilizador **11, 18**
emparelhar **2, 10**
  ANT+ - sensores **8**
encontrar localizações **14**
  endereços **14**
  próximas da sua posição **14**
endereços, encontrar **12**
especificações **16, 17**
exercícios **3, 4**
  carregar **3**
  criar **3, 4**
  editar **4**
  eliminar **4**

F
fase de potência **9**
ficheiros, transferir **11**
fusos horários **16**

G
Garmin Connect **3–6, 10**
Garmin Express **10**
  atualizar software **18**
  registar o dispositivo **18**
GPS
  página de satélite **16**
  parar **16**
  sinal **2, 3, 18**
guardar atividades **3**
guardar dados **10, 11**

H
historial **3, 9**
  eliminar **9**
  transferir para o computador **10**

I
ícones **2**
ID da unidade **18**
idioma **16**
instalar **1, 7**

L
limpar o dispositivo **17**
localizações **12**
  a procurar **14**

M
mapas **5**
  adquirir **14**
  atualizar **18**
  definições **13**
  encontrar posições **12**
  orientação **13**
  topográfico **14**
  zoom **13**
mapas topográficos **14**
média de dados **8**
mensagem de aviso de início **16**
modo de suspensão **18**
montar o dispositivo **1**

N
navegação **12**
  parar **12**
  voltar ao início **12**

O
O-rings. *Consulte* correias

P
página de satélite **16**
pedais **8**
percursos **4, 5**
  carregar **4**
  editar **4, 5**
perfil do utilizador **2, 14**
perfis **14, 15**
  utilizador **14**
personalizar o dispositivo **15**
pilha
  carregar **1**
  maximizar **18**
  substituir **17**
ponto de aplicação de força **9**
pontos de interesse (POI) **14**
  encontrar **12**
pontos de passagem, projetar **12**
posições **12**
  editar **12**
  eliminar **12**
  encontrar com o mapa **12**
potência **8**
potência (força)
  alertas **3**
  metros **8, 9**
  zonas **8**

R
recordes pessoais **6**
  eliminar **6**
registar o dispositivo **18**
registo de dados **11, 16**
registo do produto **18**
registo inteligente **11**
registos pessoais **6**
repor o dispositivo **18**
resolução de problemas **7, 18**
retroiluminação **2, 16**
ritmo cardíaco
  alertas **3**
  monitor **6, 7, 17**
  zonas **7, 20**
rotas
  criar **13**
  definições **13**

S
segmentos **5, 6**
  eliminar **6**
sensores ANT+ **2, 6, 8**
sensores de velocidade e cadência **17**
sensores de velocidade e de cadência **7, 8**
sinais de satélite **2, 3, 18**
smartphone **2, 10, 15**
software
  atualizar **18**
  versão **18**
substituir a pilha **17**
suspensão automática **18**

T
tamanhos das rodas **21**
teclas **2**
tecnologia Bluetooth **10**
Tecnologia Bluetooth **11, 15**
temperatura **18**
tempo, alertas **3**
tons **16**
transferir, ficheiros **11**
treino
  ecrãs **15**
  páginas **3**
  planos **6**

U
unidades de medida **16**
USB **18**
  desligar **11**

V
Virtual Partner **4, 5**
voltar ao início **12**
voltas **2**

W
Wi-Fi **2**
Wi-Fi **15, 18**
  ligar **10, 11**

Z
zonas
  hora **16**
  potência **8**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2014 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias